

Маршрутный лист сопровождения учебно-тренировочного процесса на период дистанционного обучения

тренер-преподаватель: Хрипкова И.А.

секция: фитнес аэробика

группа ГНП-2 года обучения

Расписание;

Вторник-16.00-17.30

Четверг 16.00-17.30

обратная связь с детьми осуществляется через группы ВК в соцсети интернет

Инструкция как пользоваться ссылками:

- 1.навести курсор мыши на ссылку
2. правой клавишей щелкнуть по ссылке
3. выйдет окошко в нем найти открыть гиперссылку и нужное видео откроется

группа	дата	Тема занятия и интернет сайт для просмотра урока	Домашнее задание	примечание
ГНП-2 г. обучения				
1	Вт. 24.03	Разучивание базовых движений Урок №1 https://youtu.be/6O2siTLsbgg	Разминка https://youtu.be/4HxPcpcPnYU Стретчинг https://ok.ru/video/1681532848656?fromTime=2 Базовые движения урока №1 https://youtu.be/6O2siTLsbgg	При выполнении соблюдаем технику безопасности. В разминке соблюдаем пространство, проверяем дистанцию от предметов в комнате. Упражнения стретчинга выполняем медленно, плавно.
2	Чт.26.03	Разучивание базовых движений Урок №1 https://youtu.be/6O2siTLsbgg	Разминка https://youtu.be/4HxPcpcPnYU Стретчинг https://ok.ru/video/85336722146?fromTime=3 Разучивание базовых движений Урок №1 https://youtu.be/6O2siTLsbgg	При выполнении соблюдаем технику безопасности. В разминке соблюдаем пространство, проверяем дистанцию от предметов в комнате. Упражнения стретчинга

				выполняем медленно, плавно.
3	Вт. 31.03	Разучивание базовых движений Урок №1 https://youtu.be/6O2siTLsbgg	Разминка https://youtu.be/KMZzXBML8Zo Стретчинг https://ok.ru/video/538079072519?fromTime=1 Разучивание базовых движений Урок №1 https://youtu.be/6O2siTLsbgg	Соблюдаем технику безопасности.
4	Чт. 02.04	Разучивание базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Разминка https://youtu.be/GJmpLeo7SNY Разучивание базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Соблюдаем технику безопасности.
5	Вт. 07.04	Разучивание базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Разминка https://youtu.be/GJmpLeo7SNY Разучивание базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Соблюдаем технику безопасности.
6	Чт. 09.04	Разучивание базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Разминка https://youtu.be/BJ05in7RI8M Разучивание базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Соблюдаем технику безопасности.
7	Вт. 14.04	Разучивание базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Разминка + стретчинг https://youtu.be/LB27erKFH3U Разучивание базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Соблюдаем технику безопасности.
8	Чт. 16.04	Отработка базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Разминка + стретчинг https://youtu.be/LB27erKFH3U Отработка базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Соблюдаем технику безопасности.
9	Вт. 21.04	Отработка базовых движений Флешмоба Урок №2	Разминка + стретчинг https://youtu.be/LB27erKFH3U	Соблюдаем технику безопасности.

		https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Отработка базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	безопасности.
10	Чт. 23.04	Отработка базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Разминка https://youtu.be/BJ05in7RI8M стретчинг https://youtu.be/НКВ89EIJ2J0 Отработка базовых движений Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Соблюдаем технику безопасности.
11	Вт. 28.04	Исполнение Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Разминка https://youtu.be/BJ05in7RI8M Стрейчинг https://ok.ru/video/1071542.899043?fromTime=1902 Исполнение Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Соблюдаем технику безопасности.
12	Чт. 30.04	Исполнение Флешмоба Урок №2 https://youtu.be/m7EX9zNrHn8	Исполнение Флешмоба Урок №2 Разминка https://youtu.be/BJ05in7RI8M Стрейчинг https://ok.ru/video/215761162590?fromTime=830	Соблюдаем технику безопасности.